DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK IX WARSZAWA, KWIECIEŃ 1933 R. NR. 4

ZAWODY ZWIĄZKOWE W 1933 R.

Zawody odbędą się we Lwowie w dn. 15, 16 i 17 czerwca r. b. z okazji zlotu dzielnicy małopolskiej, poświęconego 250-ej rocznicy zwycięstwa króla Jana Sobieskiego pod Wiedniem.

Do zawodów będą dopuszczeni członkowie towarzystw gimnastycznych „Sokół" w Polsce, na podstawie pisemnych zgłoszeń, nadesłanych przez te towarzystwa drogą służbową najpóźniej do dnia 1-go czerwca r. b. pod adresem naczelnictwa Związku w Warszawie (Wybrzeże Saskiej Kępy 26), w odpisie zaś do naczelnictwa dzielnicy małopolskiej we Lwowie (ul. Sokoła 7). Późniejsze zgłoszenia uwzględniane nie będą. W zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko zawodnika (czki), przynależność do gniazda i okręgu, dokładny adres, wiek i konkurencje, do których się zawodnik (czka) zgłasza; w uwadze musi być podane, czy zawodnik (czka) posiada „książeczkę zdrowia" sportowej poradni lekarskiej, czy posiada POS i czy uzyskał(a) wymagane minima (data).

Przed zawodami każdy zawodnik (czka) musi się wykazać książeczką zdrowia, stwierdzającą poddanie się badaniu lekarskiemu w roku bieżącym w sportowej poradni lekarskiej. Zawodnicy (czki), pochodzący z miejscowości, w których niema poradni sportowych, będą badani na miejscu w dniu zawodów.

Do zgłoszenia muszą być dołączone:

1) poświadczenie umiejętności pływania dla druhen, zgłaszających się do zawodów gimnastycznych, podpisane przez naczelnika i prezesa gniazda, a potwierdzone przez naczelnika okręgu;

2) tekst ćwiczeń dowolnych na przyrządach o pierwszeństwo Związku.

Pożądanem jest, aby zawodnicy (czki) posiadali Państw. odzn. sport. (POS).

Przy zgłaszaniu się do poszczególnych rodzajów zawodów należy się ściśle stosować do podanego niżej programu zawodów, celem uniknięcia doboru konkurencyj, odbywających się równocześnie. W każdym razie niewskazane jest startowanie tych samych zawodników (czek) w wieloboju gimnastyczno - sportowym i w innych rodzajach zawodów.

Za należyte przygotowanie zawodników (czek) są odpowiedzialni naczelnicy (czki) gniazd i okręgów. Zawodnik (czka), aby być dopuszczonym (ną) do zawodów, musi osiągnąć w zawodach okręgowych, dzielnicowych lub innych conajmniej minima, podane dla wszystkich konkurencyj.

W części lekkoatletycznej zawodów gimnastycznych dopuszczalne są kolce dla zawodników (czek) wszystkich stopni.

PROGRAM ZAWODÓW.

DRUHOWIE	DRUHNY
Czwartek 15 czerwca godz. 8—12.	
Badania lekarskie tych zawodników (czek), którzy pochodzą z miejscowości, gdzie niema lekarskich poradni sportowych.	
Godz. 15 — 20 zawody lekkoatletyczne i zawody w grach sportowych.	Godz. 15—20 zawody lekkoatletyczne (przedbiegi), zawody w grach sport.
Piątek 16 czerwca.	
Godz. 6—9 strzelanie z broni małokalibrowej i łuku;	godz. 7—9 strzelanie z broni małokalibrowej i łuku;
godz. 9—13 zawody lekkoatletyczne, zawody gimnastyczne i zawody w grach sportowych;	godz. 9—13 zawody gimnastyczne, zawody w grach sportowych;
godz. 15—20 zawody lekkoatletyczne, zawody gimnastyczne i zawody w grach sportowych;	godz. 15—20 zawody lekkoatletyczne, zawody w grach sportowych.
Sobota 17 czerwca.	
Godz. 7—12 pięciobój lekkoatl.;	godz. 8—12 trójbój lekkoatlet. i część lekkoatlet. zawodów gimnastyczn.;
godz. 15—18 pływanie;	godz. 15—18 pływanie.

1. ZAWODY O PIERWSZEŃSTWO ZWIĄZKU.

Poręcze.

Z oparcia na ramionach: zamach — w tylnym zamachu skulenie tułowia i odmach do zwieszenia — zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem do oparcia na ramionach — zamach — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok — koło odwrotne lewą — odboczka w prawo.

Wskazówki.

Naskok do oparcia na ramionach wyzyskać należy do wykonania zamachu w przód, a odmach wykonać należy bezpośrednio po zamachu w tył z równoczesnem skuleniem tułowia. Do zwieszenia przewrotnego przechodzi się w przednim zamachu, poczem wyrzutem nóg w przód w górę przechodzi się do oparcia na ramionach. Wykorzystując zamach w tył i w przód, przechodzi się do podporu przewrotnego celem uzyskania silnego zamachu w tył, za pomocą którego wykonuje się wspieranie. Koło odwrotne prawą z półobrotem, można wykonać z oparciem nogi na żerdzi, lecz musi być zachowana ciągłość ruchu; przy zakończeniu koła wykonać należy wymach w przód i złączenie nóg. Po kole zawrotnem w przednim zamachu złączenie nóg, poczem przemach odwrotny prawą. Przemach zawrotny, koło odwrotne i odboczka w prawo wykonuje się bez przerw.

Wskazówki dotyczące oceny:

Zamach	2	punkt
Odmach do zwieszenia i zwieszenie przewrotne . . .	6	"
Wspieranie wychwytem do oporu na ramionach . . .	10	"
Zamach i w tylnym zamachu wspieranie	10	"
Koło odwrotne prawą z półobrotem	15	"
Koło zawrotne lewą . . .	4	"
Przemach odwrotny prawą i przemach zawrotny lewą z obrotem	3	"
Koło odwrotne lewą . . .	4	"
Odboczka w prawo	6	"
Ogółem	60	punkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem o jednej no-

dze skurczonej — wagę zaznaczyć — wyrzutem nogi w przód zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — zeskok wykrętem w tył.

W s k a z ó w k i.

Po drugim zamachu przechodzi się do zwieszenia przerzutnego o plecach wyprostowanych, a po chwilowem wytrzymaniu wykonuje się skurcz jednej nogi i opust do wagi w zwieszeniu przodem, którą należy tylko zaznaczyć. Kiedy tułów znajdzie się w położeniu poziomem, następuje szybki wyprost nogi i zamach, za pomocą którego wykonuje się wykręt w przód do zwieszenia tyłem. Powoli przechodzi się do zwieszenia przewrotnego, a nie zatrzymując ruchu, wykonuje się zamach w tył i w przód, poczem przewrót w tył do zeskoku wykrętem.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Zamach	3	punkt.
Zwieszenie przerzutne . .	6	"
Opust do wagi	12	"
Zamach i wykręt w przód . .	20	"
Zwieszenie przewrotne . . .	4	"
Zamach	3	"
Zeskok wykrętem	12	"
Ogółem	60	punkt.

Równoważnia.

wysokość 130 cm. szerokość 8—10 cm.

Z postawy pobok dochwyt na łatę: wyskok do podporu z ćwierć obrotem w lewo do siadu na prawem udzie — ramiona w bok — dochwyt za sobą — przemach odwrotny prawą do siadu okrakiem — ramiona w bok dochwyt przed sobą i zaczepienie prawej nogi — wejście do postawy wykrocznej lewą, ramiona w bok.

I. 1. Przenieść ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palce, ramiona w dół i w przód.
2. Ramiona w dół i w bok.
3. Krok prawą, lewa w zakroku na palce, ramiona w dół i wrzód.
4. Wznieść lewą nogę w tył, ramiona w dół i w bok.

II. 1—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona w bok.

III. 1—4. Powoli tułów wznieś, skurcz lewą nogę, ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.

IV. 1. Powoli prostuj lewą nogę do wykroku na palce.
2. Powoli ramiona w górę.
3—4. Powoli lekki skłon w tył z ugięciem prawej nogi w kolanie i ramion nad głową.

V. 1—4. Powoli wykrok prawą do postawy wykrocznej, ramiona łukiem przednim w dół i w bok.

VI.—X. Jak I.—V. tylko w przeciwną stronę, przyczem w ostatnim takcie wykrok lewą równoważny.

XI. 1—2. Powoli ramiona w dół.
3—4. Powoli ćwierćobrotu w prawo na palcach do postawy na palcach.

XII. 1. Półprzysiad, ramiona w tył,
2—3.Odbiciem wyskok w górę z wymachem ramion w górę i doskok do przysiadu podpartego — bez wytrzymania.
4. Powstań, postawa zasadnicza.

W s k a z ó w k i.

Wyskok do podporu następuje z równoczesnym obrotem i siadem na prawem udzie, lewa noga zwisa pionowo, prawa ugięta pod kątem prostym, ramiona w bok, a po chwilowem wytrzymaniu, dochwyt za sobą. Przemach odwrotny prawą nogą wykonać należy powoli tuż nad równoważnią, a po opuszczeniu nogi w dół wznosi się ramiona w bok, poczem dochwyt przed sobą z równoczesnem ugięciem prawej nogi i zaczepieniem stopy o równoważnię.

Ćwiczenie równoważne wykonuje się powoli i płynnie, a zeskok z równoważni wykonać należy do przysiadu podpartego, z którego następuje szybkie powstanie do postawy zasadniczej.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Z postawy pobok wejście do postawy wykrocznej na łacie	. . . .	6	punkt.
Takt	I.	2	"
"	II.	8	"
"	III.	5	"
"	IV.	4	"
"	V.	3	"
"	VI.—X.	22	"
"	XI.	4	"
"	XII.	6	"
	Ogółem	60	punkt.

Koń wzdłuż.

— 110 cm. wysoki —

Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt oburącz za grzbiet — odwrotka w lewo — w prawo.

W s k a z ó w k i.

Odbicie należy wykonać obunóż, a dochwyt na grzbiet oburącz. Nogi przenosi się w prawo (w lewo), a następnie w lewo (w prawo) ponad grzbietem konia. Przy przenoszeniu tułowia w lewo (w prawo) unosi się najpierw prawe (lewe) ramię, opierając się chwilowo na lewem (prawem) ramieniu; następnie dochwyt prawą (lewą) i zeskok w lewo (w prawo) lewe (prawe) ramię w bok.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Rozbieg	5	punkt.
Odbicie i odwrotka	25	„
	30	„
Za wykonanie w przeciwną stronę	30	„
Ogółem	60	punkt.

2. STOPIEŃ WYŻSZY.

Poręcze.

Z oparcia na ramionach: zamach — w tylnym zamachu oparcie nóg na żerdziach w rozkroku — powoli wspieranie do podporu leżąc przodem w rozkroku — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą — podpór leżąc przodem w rozkroku — powoli opust do oparcia na ramionach — złączenie nóg i zamachem podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie (o ramionach ugiętych) — siad odwrotny na prawej poręczy — ramiona w bok — dochwyt na sobą i odwrotka w lewo.

W s k a z ó w k i.

Naskok do oparcia na ramionach wyzyskać należy do wykonania zamachu w przód, poczem w tył, a gdy nogi znajdą się na wysokości żerdzi, wykonać należy rozkrok i zaczepić nogi przedstopiami na żerdziach, przyczem nogi winny być wyprostowane, tułów lekko naprężony. Następnie ściągnięciem tułowia w przód, przechodzi się do podporu o ramionach ugiętych, poczem do prostych. Odbiciem nóg od żerdzi wykonuje się koło zawrotne prawą następnie lewą, przyczem nogi proste łączą się w przednim zamachu po każdem kole. W tylnym zamachu — rozkrok i oparcie nóg na żerdziach, poczem powoli odsuwa się tułów w tył, lekko uginając ramiona przechodząc w podpór leżąc przodem. Złączywszy nogi, wykonać należy zamach w przód i przejść do podporu przewrotnego, z którego wykonać należy w tylnym zamachu wspieranie o ramionach ugiętych i siad odwrotny na prawej poręczy. Prawa noga zwisa pionowo, lewa ugięta pod kątem prostym, ramiona w bok. Po chwilowem wytrzymaniu wykonać należy dochwyt za sobą i przemach odwrotny w lewo przez obie żerdzie do zeskoku.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Zamach i w tylnym zamachu oparcie nóg	4	punkt.
Wspieranie	8	„
Koło zawrotne lewą	7	„
Koło zawrotne prawą . . .	7	„
Podpór leżąc	2	„
Opust do oporu na ramionach	3	„
Podpór przewrotny	6	„
Wspieranie w tylnym zamachu	15	„
Siad odwrotny, ramiona w bok	3	„
Dochwyt i odwrotka w lewo .	5	„
Ogółem	60	punkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — powoli opust do poziomki w zwieszeniu o ramionach ugiętych — odmach do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.

W s k a z ó w k i.

Po drugim zamachu wykonuje się zwieszenie przerzutne o plecach wyprostowanych; po chwilowym wytrzymaniu przechodzi się do zwieszenia przewrotnego tyłem, nogi poziomo, a nie wytrzymując zwieszenia przewrotnego, przechodzi się powoli do zwieszenia o ramionach skurczonych, nogi w poziom. Zamach nóg w tył wykonuje się w zwieszeniu o ramionach skurczonych, a kiedy ciało znajdzie się w tak zw. martwym punkcie, następuje odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych. Następnie w przednim zamachu wykonuje się zwieszenie przewrotne, poczem zeskok w tylnym zamachu.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Zamach	3	punkt.
Zwieszenie przerzutne . .	10	„
Zwieszenie przewrotne i powoli opust do poziomki .	25	„
Odmach do zwieszenia . . .	8	„
Zwieszenie przewrotne i zeskok w tył	14	„
Ogółem	60	punkt.

Równoważnia.

—wysokość 110 cm. szerokość 8—10cm.—

Z postawy pobok: wyskok do podporu — siad na prawe udo — zaczepieniem lewej nogi, wejście do postawy wykrocznej prawą o ramionach w bok.

I. 1—4. Powoli ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.

II. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach zwrot dłoni w dół,
2—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona łukiem bocznym w dół.

III. 1—4. Powoli ramiona łukiem przednim w górę i w bok.

IV. 1—2. Tułów wznieś, ramiona w bok wytrzymaj, lewa noga wzniesiona w tył.
3—4. Wykrok lewą, ramiona w dół.

V. 1. Przenieś ciężar na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę grzbiet.
2. Ramiona w tył.
3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę grzbiet.
4. Wykrok lewą, ramiona w dół i w bok.

VI.—X. Jak I.—V. tylko w przeciwną stronę.

XI. 1. Ćwierćobrotu w lewo na palcach, ramiona w przód.
2. Przysuń lewą nogę, ramiona w dół i w bok.
3. Ramiona w dół i w przód.
4. Ramiona w tył.

XII. 1—2. Wymach ramion w przód i zeskok w dół do przysiadu podpartego — bez wytrzymania.
3—4. Powstań, postawa zasadnicza.

W s k a z ó w k i.

Po wyskoku do podporu należy chwilę wytrzymać, następnie wykonać siad równoważny pomiędzy ramionami na prawem udzie, równocześnie z przechwytem prawej następuje zaczepienie lewej nogi i wejście na równoważnię.

Ćwiczenie równoważne wykonuje się powoli i płynnie, a zeskok z równoważni wykonać należy do przysiadu podpartego, z którego następuje szybkie powstanie do postawy zasadniczej.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Wejście	. . . .	3	punkt.
Takt	I.	3	„
„	II.	5	„
„	III.	5	„
„	IV.	6	„
„	V.	6	„
„	VI.—X.	25	„
„	XI	3	„
„	XII.	4	„
	Ogółem	60	punkt.

Koń wszerz.

wysokość konia 120 cm.—mostka 10 cm.

Z rozbiegu wyskok kuczny i zeskok w dal i w głąb z wymachem ramion w górę zewnątrz. Skok w głąb i w dal 200 cm.

W s k a z ó w k i.

Po wyskoku na konia, nie należy wytrzymywać przysiadu podpartego, lecz natychmiast z równoczesnem odbiciem się od przyrządu i wymachem ramion w górę nazewnątrz, wykonać zeskok w dal i w głąb.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y:

Rozbieg i wyskok kuczny	. .	25	punkt.
Zeskok w głąb	. . . . .	35	„
	Ogółem	60	punktów.

3. STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze.

Z postawy pobok — wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok — przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu na prawem udzie, ramiona w bok — dochwyt za sobą przemach odwrotny do środka i podpór leżąc przodem rozkroczny, — powoli opust do oporu na ramionach, złączenie nóg— zamachem podpór przewrotny i siad odwrotny w prawo na lewem udzie, ramiona w bok — dochwyt lewą za sobą, prawa przed sobą, zeskok z ćwierćobrotem w lewo.

W s k a z ó w k i.

Wymyk przodem do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych wykonuje się zamachem jednonóż, poczem przechodzi się do podporu o ramionach prostych. Przemachy wykonuje się nogą wyprostowaną, a ugięcie prawej nogi następuje po siadzie na prawem udzie. Po chwilowem wytrzymaniu ramion w bok wykonuje się dochwyt za sobą i wymach

nóg w przód, a w tylnym zamachu — rozkrok i oparcie nóg na żerdziach. Powolnem odsunięciem tułowia w tył przechodzi się do podporu leżąc przodem, następnie przez szybkie złączenie nóg w przednim zamachu wykonuje się podpór przewrotny i siad odwrotny na prawą żerdź, unosząc ramiona w bok. Po chwilowem wytrzymaniu, dochwyt lewą za sobą, a prawą przed sobą na prawą żerdź, poczem szybki zwrot do podporu przodem i nie opierając się udami o żerdź wykonuje się zeskok w tył.

Wskazówki dotyczące oceny:

Wymyk przodem	10	punkt.
Przemach okroczny z obrotem i siad	8	„
Przemach do środka i podpór leżąc	8	„
Opust, zamach i podpór przewrotny	12	„
Siad na lewem udzie	12	„
Zeskok z ćwierćobrotem . .	10	„
Ogółem	60	punkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przewrotne — rzutem zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — opust do poziomki — zamachem zeskok w tył.

Wskazówki.

Po drugim zamachu przechodzi się do zwieszenia przewrotnego i nie zatrzymując ruchu, rzutem prostuje się tułów, do zwieszenia przerzutnego. Po wstrzymaniu w zwieszeniu przerzutnem, wykonuje się powoli opust do zwieszenia przewrotnego i nie zatrzymując ruchu — dalszy opust do poziomki, po wytrzymaniu poziomki, wykonuje się zamach w tył i zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny:

Zamach	5	punkt.
Zwieszenie przewrotne . . .	10	„
Rzutem zwieszenie przerzutne	15	„
Zwieszenie przewrotne i opust do poziomki	25	„
Zamachem zeskok	5	„
Ogółem	60	punkt

Równoważnia.

Ćwiczenia równoważne obowiązujące w stopniu wyższym.

Kozioł.

wysokość kozła 115 cm.—mostka 10 cm.

Z rozbiegu przeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny:

Rozbieg i odbicie	25	punkt.
Przeskok rozkroczny . . .	35	„
Ogółem	60	punkt.

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Wykaz druhen, uczestniczek kursów związkowych w Kozłówce w r. 1932, które poddały się próbie sprawności fizycznej i otrzymały świadectwa Państwowej odznaki sportowej i odznaki Polskiego związku lekkoatletycznego.

Państwową odznakę sportową uzyskały druhny:

1.	Aleksiewiczówna Janina	Borysław	dzieln.	małopolska
2.	Chowańcówna Helena	Gorlice	„	krakowska
3.	Chwalibożanka Alicja	Chorzów	„	śląska
4.	Cichecka Alina	Pruszków	„	mazowiecka
5.	Cyrekówna Bogumiła	Kraków	„	krakowska
6.	Czerniawska Adela	Grodzisk Maz.	„	mazowiecka
7.	Duszanka Anna	Żory	„	śląska
8.	Eckertówna Teodora	Nowy Bytom	„	śląska
9.	Fójcikówna Edyta	Knurów	„	śląska
10.	Gackowska Klara	Grudziądz	„	pomorska
11.	Gierowska Helena	Stryj	„	małopolska
12.	Gzyrówna Antonina	Brwinów	„	mazowiecka
13.	Koberówna Walerja	Katowice	„	śląska
14.	Kotarska Nonna	Milanówek	„	mazowiecka
15.	Krassulanka Wanda	Zwierzyniec	„	mazowiecka
16.	Kuchciakówna Marja	Radomsko II	„	mazowiecka
17.	Kukulanka Michalina	Przemyśl	„	małopolska

18.	Lowrencic Marja	Trzebinia	dzieln.	krakowska
19.	Mazurówna Jadwiga	Wejherowo	"	pomorska
20.	Mickiewiczówna Felicja	Dynaburg	"	Łotwa
21.	Modrowska Joanna	Piaseczno	"	mazowiecka
22.	Nadachowska Marcela	Brzeżany	"	małopolska
23.	Niedzielkówna Katarz.	Kozłówka	"	mazowiecka
24.	Nowakowska Zofja	Warszawa VIII	"	mazowiecka
25.	Pakowska Janina	Tuchola	"	pomorska
26.	Pankówna Felicja	Szczebrzeszyn	"	mazowiecka
27.	Pawłowska Zofja	Pruszków	"	mazowiecka
28.	Piasecka Marja	Stryj	"	małopolska
29.	Piszorówna Łucja	Tuchola	"	pomorska
30.	Rosołowska Helena	Sanok	"	małopolska
31.	Siarkowska Stanisława	Chojnice	"	pomorska
32.	Skirlińska Janina	Kraków	"	krakowska
33.	Stępieniówna Janina	Milanówek	"	mazowiecka
34.	Strzałkówna Michalina	Lwów	"	małopolska
35.	Szajnówna Stefanja	Jasło	"	krakowska
36.	Śledziewska Helena	Mińsk Mazow.	"	mazowiecka
37.	Tarnowska Marja	Milanówek	"	mazowiecka (sr.)
38.	Tyczyńska Izabela	Gdynia	"	pomorska
39.	Wiechaczek Jadwiga	Chropaczów	"	śląska
40.	Wisłocka Władysława	Warszawa III	"	mazowiecka
41.	Wolterówna Walburga	Wejherowo	"	pomorska
42.	Zgodzińska Marja	Jaworów	"	małopolska

Odznakę Polskiego związku lekkoatletycznego otrzymały druhny:

1.	Aleksiewiczówna Janina	Borysław	dzieln.	małopolska
2.	Chowańcówna Helena	Gorlice	"	krakowska
3.	Cichecka Alina	Pruszków	"	mazowiecka
4.	Czerniawska Adela	Grodzisk Maz.	"	mazowiecka
5.	Duszanka Anna	Żory	"	śląska
6.	Eckertówna Teodora	Nowy Bytom	"	śląska
7.	Fójcikówna Edyta	Knurów	"	śląska
8.	Gackowska Klara	Grudziądz	"	pomorska
9.	Krassulanka Wanda	Zwierzyniec	"	mazowiecka
10.	Kuchciakówna Marja	Radomsko II	"	mazowiecka
11.	Kukulanka Michalina	Przemyśl	"	małopolska
12.	Lowrencic Marja	Trzebinia	"	krakowska
13.	Mickiewiczówna Felicja	Dynaburg	"	Łotwa
14.	Modrowska Joanna	Piaseczno	"	mazowiecka
15.	Niedzielkówna Katarz.	Kozłówka	"	mazowiecka
16.	Pakowska Janina	Tuchola	"	pomorska
17.	Pankówna Felicja	Szczebrzeszyn	"	mazowiecka
18.	Pawłowska Zofja	Pruszków	"	mazowiecka
19.	Piasecka Marja	Stryj	"	małopolska
20.	Piszorówna Łucja	Tuchola	"	pomorska
21.	Rosołowska Helena	Sanok	"	małopolska
22.	Skirlińska Janina	Kraków	"	krakowska
23.	Stępieniówna Janina	Milanówek	"	mazowiecka
24.	Strzałkówna Michalina	Lwów	"	małopolska
25.	Śledziewska Helena	Mińsk Mazow.	"	mazowiecka
26.	Tarnowska Marja	Milanówek	"	mazowiecka (zł.)
27.	Tyczyńska Izabela	Gdynia	"	pomorska
28.	Wiechaczek Jadwiga	Chropaczów	"	śląska
29.	Wolterówna Walburga	Wejherowo	"	pomorska

Egzamin na sędziego - kandydata Polskiego związku lekkoatletycznego zdały:

1.	Chwalibożanka Alicja	Chorzów	dzieln.	śląska
2.	Cieślakówna Lucyna	Ostrołęka	"	mazowiecka
3.	Drobikówna Florent.	Król. Huta	"	śląska
4.	Fójcikówna Apolonja	Racibórz	"	Śląsk Opolski
5.	Gawlikówna Walerja	Król. Huta	"	śląska

6.	Gierowska Helena	Stryj	„	małopolska
7.	Koberówna Walerja	Katowice	„	śląska
8.	Kukulanka Michalina	Przemyśl	„	małopolska
9.	Lowrencic Marja	Trzebinia	„	krakowska
10.	Mickiewiczówna Felicja	Dynaburg	„	Łotwa
11.	Nowakowska Zofja	Warszawa VIII	„	mazowiecka
12.	Pakowska Janina	Tuchola	„	pomorska
13.	Skirlińska Janina	Kraków	„	krakowska
14.	Strzałkówna Michalina	Lwów	„	małopolska
15.	Szajnówna Stefanja	Jasło	„	krakowska
16.	Śledziewska Helena	Mińsk Mazow.	„	mazowiecka
17.	Tarnowska Marja	Milanówek	„	mazowiecka
18.	Tyczyńska Izabela	Gdynia	„	pomorska
19.	Wisłocka Władysława	Warszawa III	„	mazowiecka
20.	Zapolska Halina	Zagórze	„	krakowska
21.	Zgodzińska Marja	Jaworów	„	małopolska

Wykaz druhów, uczestników kursów związkowych w Warszawie w r. 1932, którzy poddali się próbie sprawności fizycznej i uzyskali świadectwa Państwowej odznaki sportowej.

1.	Adamczyk Jan	Łowicz	dzieln.	mazowiecka
2.	Andrzejewski Marjan	Gostyń	„	wielkopolska
3.	Barański Władysław	Stryj	„	małopolska
4.	Chałupka Stanisław	Poznań I	„	wielkopolska
5.	Dołowy Teodor	Warszawa II	„	mazowiecka
6.	Drzymała Grzegorz	Międzychód	„	wielkopolska
7.	Dziewulski Tadeusz	Warszawa III	„	mazowiecka
8.	Filipowicz Wilhelm	Przemyśl	„	małopolska
9.	Głowacki Stanisław	Warszawa IX	„	mazowiecka
10.	Herman Jan	Żory	„	śląska
11.	Hoja Józef	Tuchola	„	pomorska
12.	Hucz Wiktor	N. Bytom	„	śląska
13.	Jakubowski Tomasz	Zwierzyniec w/W.	„	mazowiecka
14.	Jankowski Zbigniew	Falenica	„	mazowiecka
15.	Jeleński Władysław	Warszawa II	„	mazowiecka
16.	Kamiński Antoni	Zd. Wola	„	mazowiecka
17.	Luge Roman	Warszawa IV	„	mazowiecka
18.	Lużeński Mirosław	Warszawa IV	„	mazowiecka
19.	Magdziak Kazimierz	Jarosław	„	mazowiecka
20.	Pietrzykowski Winc.	Warszawa I	„	mazowiecka
21.	Pogrzeba Jan	Katowice	„	śląska
22.	Paździk Aleksander	Król. Huta	„	śląska
23.	Przybyła Stanisław	Wolsztyn	„	wielkopolska
24.	Szmidt Tadeusz	Warszawa II	„	mazowiecka
25.	Tobiasz Józef	Nowy Sącz	„	krakowska
26.	Trzonek Eugenjusz	Łódź	„	mazowiecka
27.	Wilant Władysław	Tuchola	„	pomorska
28.	Wiśniewski Stefan	Zgoda	„	śląska
29.	Zaremba Kazimierz	Tarnopol	„	małopolska